Derrière des ronflements intempestifs se cachent peut-être des apnées du sommeil: des arrêts de la respiration aux conséquences parfois sévères. Le Centre de médecine du sommeil de Saint-Luc propose une prise en charge.

JONATHAN BARBIER

LES APNÉES DU SOMMEIL: un cauchemar qui

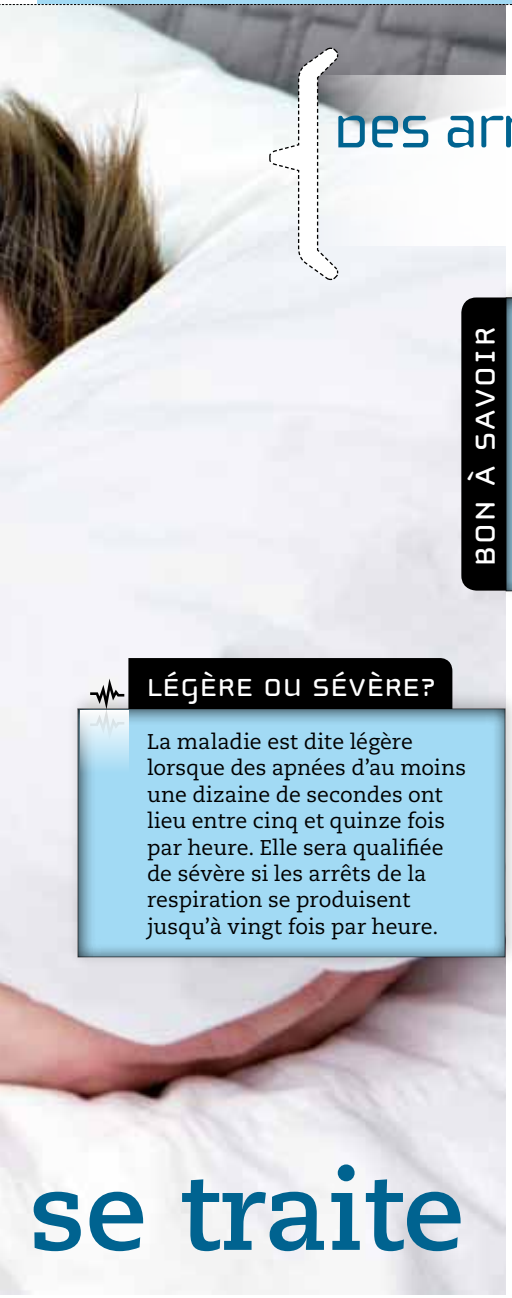
iStockphoto

FACTEURS DE RISQUE

+ **L'obésité:** le surpoids entraîne l'accumulation de dépôts adipeux dans la gorge, qui perturbent le passage de l'air.
+ **L'alcool et les somnifères:** ils provoquent un relâchement des muscles de la gorge.
+ **Les obstructions nasales:** liées à un rhume ou dues à une déviation de la cloison nasale, elle peuvent aggraver le phénomène d'apnée.

Il est 23 heures et Loïc s'apprête à s'endormir. Plusieurs électrodes sont collées sur son visage, mais aussi sur ses mains et différentes parties de son corps. Loïc n'est ni un homme «bionique» en train de recharger ses batteries ni un cobaye occupé à expérimenter un traitement révolutionnaire. Il effectue un examen polysomnographique au Centre de médecine du sommeil des Cliniques Saint-Luc, qui dépend du Service de pneumologie. Objectif de ce test, qui durera toute la nuit: déterminer s'il souffre d'apnées du sommeil.

RENSEIGNEMENTS >> Les consultations du Centre de médecine du sommeil, qui dépend du Service de pneumologie, sont situées au niveau -1H1 // Tél.: 02 764 19 02.



Des arrêts de respiration pendant le sommeil se traite

BON À SAVOIR

La maladie toucherait **5%** de la population, et concerne surtout des hommes, généralement âgés de plus de **45** ans.

LÉGÈRE OU SÉVÈRE?

La maladie est dite légère lorsque des apnées d'au moins une dizaine de secondes ont lieu entre cinq et quinze fois par heure. Elle sera qualifiée de sévère si les arrêts de la respiration se produisent jusqu'à vingt fois par heure.

Ronflements et grosse fatigue

C'est son épouse qui l'a incité à se rendre à l'hôpital. Elle en avait assez d'être réveillée plusieurs fois par nuit par ses ronflements dignes d'un quadrimoteur au décollage. Loïc n'a pas été difficile à convaincre. Depuis plusieurs mois, il se sent très fatigué, il a tendance à s'endormir partout: devant la télévison, en lisant son journal... Comme si son sommeil ne remplissait plus son rôle réparateur. «Ce sont des symptômes qui incitent les personnes à consulter le Centre du sommeil, confie le Pr Giuseppe Liistro, pneumologue. Près d'un tiers des consultations sont liées à la suspicion d'une apnée du sommeil.»

Une obstruction du passage de l'air

De quoi s'agit-il? «Le syndrome d'apnées du sommeil est caractérisé par des arrêts de la respiration pendant le sommeil, explique Giuseppe Liistro. Pour une raison inconnue, les muscles de la gorge se relâchent brutalement, bloquant le passage de l'air. Le patient se réveille au bout de quelques secondes, généralement sans même en avoir conscience, pour reprendre sa respiration.» Pour permettre un diagnostic précis, le Centre de médecine du sommeil propose des consultations et une série de tests sur 24 heures.

Des électrodes pour aider le diagnostic

Le plus spectaculaire est l'examen polysomnographique que s'apprête à réaliser Loïc: il permet de passer au crible le sommeil du patient, qui doit donc dormir sur place. Les électrodes installées sur son corps fourniront de précieux renseignements: contrôle des mouvements respiratoires, mesure du taux d'oxygène dans le sang et de l'activité musculaire, contrôle de l'intensité du sommeil, etc. «Tous les paramètres collectés sont ensuite discutés par les membres du Centre de médecine du sommeil, qui établissent collégialement le diagnostic.» Si l'apnée du sommeil est identifiée, le traitement sera choisi en fonction de la gravité de la maladie. «Dans les cas légers, il peut être simplement conseillé au patient d'éviter certaines positions durant la nuit. Parfois, la solution est chirurgicale: il faut, par exemple, retirer des amygdales trop développées et qui provoquent les obstructions», précise le pneumologue.

Stockbyte

UNE ÉQUIPE MULTIDISCIPLINAIRE

Une dizaine de professionnels sont attachés au Centre du sommeil: pneumologues, neurologues, ORL, psychologues, kinésithérapeutes et techniciennes, chargées notamment d'installer le matériel lors des tests. Outre l'apnée du sommeil, le Centre prend en charge des pathologies comme le ronflement, les insomnies, et d'autres maladies du sommeil.

BON À SAVOIR

En raison de l'état de somnolence qu'entraîne l'apnée du sommeil, les patients qui en souffrent ont en moyenne quatre fois plus de risques de subir un accident de la route que les autres conducteurs. Un malade somnolent qui ne se fait pas traiter n'a normalement plus le droit de conduire son véhicule.

Un masque pour mieux dormir

Mais lorsque les apnées sont nombreuses, inutile de se voiler la face: le masque est indispensable. «Ce traitement donne de très bons résultats, note Giuseppe Liistro. Le patient doit porter chaque nuit un masque placé devant le nez et la bouche, relié à un système qui produit une pression d'air continue au niveau des voies aériennes.» Une méthode qui empêche le relâchement des muscles concernés et facilite la respiration. Une fois passée la période d'adaptation au port du masque, les bénéfices sont spectaculaires. «En retrouvant un sommeil de bonne qualité, les patients profitent d'une meilleure forme générale, récupèrent un meilleur rendement au travail, et surtout ne se sentent plus perpétuellement épuisés», souligne le responsable. Le masque est aussi un mode de prévention contre des complications bien plus graves: non traitée, l'apnée du sommeil favorise notamment l'hypertension artérielle et les maladies cardio-vasculaires, en raison du manque d'oxygène dans le sang. //

UNE PROTHÈSE POUR MIEUX RESPIRER

Lorsque l'apnée du sommeil est relativement modérée, les médecins peuvent proposer le port d'une orthèse d'avancée mandibulaire. Réalisée sur mesure par un orthodontiste, elle ne se porte que la nuit. Elle permet de maintenir la mâchoire inférieure en position avancée, libérant ainsi le passage de l'air.

Photos: iStockphoto

QUAND CONSULTER?

Certains indices doivent vous amener à suspecter des apnées du sommeil.

+ Vous êtes un «gros» ronfleur.
+ Votre conjoint(e) a remarqué des anomalies respiratoires durant votre sommeil.
+ Vous êtes souvent fatigué(e) et ressentez l'envie de dormir en pleine journée, y compris après avoir pris votre petit-déjeuner. Vous êtes même sujet(te) à des endormissements non contrôlables ou des micro-sommeils.
+ Vous avez la gorge sèche le matin, vous vous réveillez avec des maux de tête.
+ Vous vous réveillez souvent la nuit avec l'envie d'uriner.

Vous souhaitez placer une insertion publicitaire dans Saint-Luc Magazine?

CONTACTEZ
Florence Constant,
responsable commerciale
Tél: 0495 543 023
E-mail: fc@vivio.com